Спілка Української Молоді Америки

Головна Управа

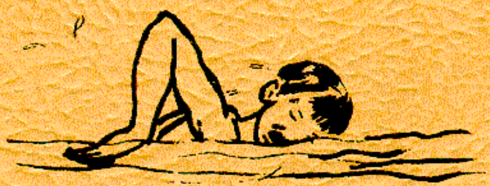
випуск ч. 20

ПЛАВАННЯ

МАТЕРІЯЛИ ДЛЯ ВПРАВ

зладив

Е. ЖАРСЬКИЙ



Нью Йорк 1965

З М І С Т

Видано заходами Головної Управи Спілки Української Молоді Америки в Нью Йорку тиражем 150 прим.

Нью Йорк, 10.травня 1965 р.

П Л А В А Н Н Я

Плавання - один з найбільше здорових спортів. Воно всесторонно впливає на розвиток молодої людини, виробляє всі м"язи, надає тілу гнучкости. Реґулярні вправи у плаванні зміцнюють серце й легені. Підчас купання і плавання організм юнака загартовується під впливом температури води й її тиску. Тому плавання - цінний спосіб гартування; загартована людина легше переносить зимно, спеку, їй не загрожує перестуда. Крім того, людині, що вміє плавати, легше поспішати з поміччю потапаючим і їх рятувати.

З а г а л ь н і з а в в а ж е н н я

Людина може триматися на поверхні доти, поки все її тіло знаходиться у воді; але досить підняти з води голову - як тіло зануриться глибше. Тому добрі плавці тримають все тіло, а то й голову у воді; лише підчас вдиху вони піднімають обличчя з води, а потім знову занурюють його.

Найбільше для плавця вигідне положення тулуба - якнайбільше горизонтальне до поверхні води; тоді він легше поборює опір води.

Найлегше навчитися плавати в дитячому й юнацькому віці. Учитися плавати можна на будьякій прибережній частині ріки, з твердим, чистим дном і нешвидкою течією, якщо нема відповідного басейну.

Плавати можна тільки при доброму самопочутті. Не слід плавати відразу після їжі.

С п о с о б и с п о р т о в о г о п л а в а н н я

Існує декілька способів спортового плавання, а саме: довільний спосіб - к р о л ь , грудний стиль - б р а с , метеликовий стиль і д е л ь ф і н, на спині.

1. К р о л ь - це найшвидший і дуже поширений спосіб плавання. При тому стилі - тіло уложене зовсім паралельно до поверхні води, голова творить природне продовження тіла і тільки при вдиханні повітря легко звертається вбік. - Ноги випрямлені, постійно напереміну вдаряють воду згори вниз, при чому на один рух руки іде шість ударів ніг. - Праця рук нагадує "загортання" води то правою то лівою рукою. Випрямлену праву руку плавець переносить в повітрі перед голову, занурює у воду /пальці стиснені разом, а не розчіплені кінчики пальців перші входять у воду і тягне руку у воді /рука увесь час випрямлена/ на висоту пояса, після чого згинає руку в лікті, підносить її і боком переносить вперед. Вміжчасі подібний рух виконує й ліва рука /гляди рисунок/. Вдихаємо повітря так, що звертаємо голову вбік при переношенні руки вперед, а вдихуємо повітря занурюючи голову у воду.

2. Грудний стиль або б р а с , вимагає за спортовими приписами, щоб праця рук відбувалася під поверхнею води, щоб руки тягнути рівночасно вбік; ноги мусять також бути рівночасно зігнені, викинуті вбік і притягнені до себе. Кожне будьяке відхилення вбік спричинює автоматично дискваліфікацію.

В загальному плавання брасом виглядає так: 1. Руки й ноги випрямлені в одну лінію; 2. долоні рук звертаємо на зовні й широким помахом вбоки загортаємо воду випрямленими руками; рівночасно підносимо дещо понад воду бороду так, щоб можна було вдихнути повітря, після чого занурюємо голову у воду й видихуємо повітря таки у воду. Після загорнення води руками - притягаємо руки до грудей і випрямлюємо їх вперед. За той час скорочуємо ноги в коліні й притягаємо їх вперед - опісля відштовхуємо їх сильно вбоки так, щоб вповні випрямилися - після чого стягаємо їх разом до середини так, що ціле тіло є знова зовсім випрямлене.

3. Плавання стилем "б а т е р ф л я й" - метеликом - поширилося недавно, як один зі способів грудного стилю. Цей стиль перйшов певний розвиток і в остаточній фазі найбільше поширився спосіб " д е л ь ф і н ". При цьому способі рухи обома руками виконується одночасно. У воду руки опускаються випрямленими вперед перед голову; поступово опускаються вниз і загортають /гребуть/ воду під себе; після виконання повного руху руками - витягаємо їх боком понад воду, щоб знова перенести їх поверх води вперед перед голову. Голова, опущена обличчям у воду, трохи піднімається для видиху так, щоби рот опинився над поверхнею. Видих - у воду. Обидві ноги працюють одночасно з тулубом, точніше: з мидницею так, що увесь рух долішньої частини тіла - разом з ногами - творять постійні хвилі.

4. У плаванні на с п и н і /горілиць/ - плавець лежить на спині; ноги випрямлені, виконують рухи як при кролі - зверху вниз. Також і руки працюють як при плаванні стилем кроль - тобто на зміну /раз ліва - раз права/ переносимо випрямлену руку поза голову - заграбуємо воду до самого майже тулуба - опісля витягаємо руку з води і переносимо понад водою поза голову, щоб зачати новий рух. В міжчасі, як переносимо одну руку понад водою - друга рука загребує воду.

С П О С О Б И П Р А Ц І З Ю Н А Ц Т В О М

1. Плавацькі заняття з дітьми від 7 - 10 років переводити забавами і показом. Діти краще присвоюють собі рухи, що їх задемонструє виховник і гегко відтворюють всі рухи. Отже - навчання кожного руху починати від показу даного руху. Заняття у воді не повинні тривати довше як 10 - 15 мінут.

2. Заняття з дітьми від 11 - 12 років можуть тривати дещо довше, але не більше 20 мінут. Діти присвоюють собі вже й словні пояснення.

3. Мінімальна температура води повинна бути коло 70 до 72 ступнів Фаренг., повітря 72 до 74 Фаренг. Не переводити занять при вітряній погоді. Не перетяжувати надмірним зусиллям вправляючих. Якщо виховник запримітить у вправляючих перевтому або "гусячу скіру" - заняття треба зараз перервати; при прохолодженні /гусяча скіра/ - витерти тіло сухим рушником, пустити під теплий душ, дати теплого чаю, одягти в теплий одяг тощо.

5. В цьому випуску зібрано низку вправ, що їх поручають українські **тренери** Пархомів В., Вербицький О., чи американські Кавман Г., Кіпгут Р. та інші. Виховник вибере на кожну вправу 1 – 2 гри чи забави та кілька вправ, і вивчить їх з юнацтвом. Деколи треба й піддержати учня, щоб він добре виконав даний рух. Добре мати під рукою плавальні дошки, ґумові круги /колесо автове/, коркові пояси тощо. При допомозі таких засобів новак, виконуючи окремі плавальні рухи, ногами чи руками, певніше почуває себе у воді, а це – дуже важливий психологічний чинник. Крім того, новак уважніше зможе стежити за своїми рухами, якщо відчуває підтримку.

6. При всіх заняттях – поступати дуже обережно; зокрема треба обов"язково визначити двох-трьох старших юнаків, обов"язком яких стежити за всіми вправляючими у воді.

ЗАВДАННЯ ПЕРШИХ ЗАНЯТЬ З НОВИКАМИ

1. Кожна людина, яка не вміє плавати, потрапивши у воду, почуває себе невпевнено, рухи її сковані і некоординовані, бо вона не може правильно використати такі властивості води, як щільність і в"язкість. Тому одне з основних завдань перших лекцій полягає в тому щоб дати учням можливість звикнути до води і навчити їх виконувати в ній найпростіші рухи.

2. Вперше потрапивши у воду, людина відчуває страх перед нею, викликаний тим, що, не вміючи плавати, можна захлинутися й потонути. Через це новачки не можуть зосередитись на виконанні вправи, виконують її неправильно, а рухи її напружені і безладні.

Тому в ході перших занять необхідно добитись подолання учнями страху перед водою, вселити в них впевненість у своїх силах, навчити вільно і невимушено почувати себе у воді. В тому багато допоможуть забави у воді.

3. Людина, яка бажає навчитись плавати, починаючи навчання, не може зразу засвоїти плавальні рухи. Для цього застосовують ряд вправ, що допомагають юнакам призвичаїтись до води і подолати страх перед нею. Проте, щоб не затягувати процесу навчання і не згасити інтересу учнів до занять, треба навіть на перших заняттях почати вивчення окремих плавальних рухів, хоча б у найелементарнішій формі, використовуючи для цього різні ігри у воді.

Таким чином, третім основним завданням перших занять плавання з початківцями є навчання учнів окремих плавальних рухів, підготовка їх до роботи над засвоєнням техніки плавання.

На початку занять певні труднощі для виховника звичайно становить визначення способу плавання, який найкраще засвоюватиметься юнацтвом. Тому навчання спортових способів плавання найкраще починати з кроля, а після того як вони зможуть проплисти ним хоча б 5 – 10 ярдів, слід перевірити ступінь засвоєння плавальних рухів кролем на грудях, а також кролем на спині, брасом та дельфіном і, на основі врахування індивідуальних особливостей, визначити, якого способу слід навчати окремих юнаків чи юначок.

На заняттях слід добиватись, щоб юнацтво виконувало вправи не поспішаючи, без зайвого напруження, впевнено, м"яко і плавно. Навчаючи плавальних рухів, треба звернути особливу увагу на засвоєння техніки дихання і узгодження її з плавальними рухами.

ПОЧАТКОВІ ВПРАВИ,ЩО ПРИВЧАЮТЬ ДО ВОДИ

Виконуються на мілкому місці /вода повинна сягати не вище грудей/.

В п р а в а 1. Хотьба по дну і різні довільні довільні рухи руками, тулубом і ногами, а також біг з нахилом тулуба вперед.

В п р а в а 2. Розставити ноги на ширину плечей, нахилити тулуб вперед до горизонтального положення, руки опустити у воду. рухи руками з боку в бік, то розслаблені, то напружені.

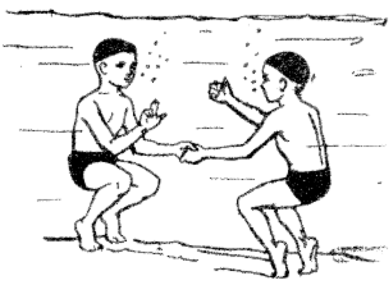


Рис. 1.

В п р а в а 3. Стрибки вгору з поворотами вправо, вліво, назад і з присіданням у воді.

В п р а в а 4. Зануритись під воду, встати і не витирати руками обличчя.

В п р а в а 5. Зануритись і затриматись під водою без видиху на 5-10 сек.

В п р а в а 6. Зануритись, зробити під водою видих і встати.

В п р а в а 7. Зануритись під воду, відкрити очі,зробити видих і встати. Цю вправу можна ускладнити. Поділити юнацтво на дві групи, поставити їх обличчям один до одного на відстані витягнутої руки. На команду занурюються під водою показують один одному руки, загнувши по кілька пальців. Виринувши, кожний повинен сказати, скільки пальців показував його товариш /рис. 1/.

В п р а в а 8. Взявшись за руки, юнаки по черзі занурюються під воду по кілька разів, виконуючи під водою видих.

В п р а в а 9. Зануритись під воду, відкрити очі і, не роблячи видиху, розкрити рот, потім зробити видих через рот і ніс.

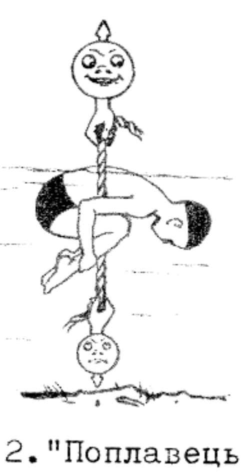


Рис. 2."Поплавець"

В п р а в а 10. "Поплавець". Зробити повний вдих, присісти під водою і згрупуватись, обхопивши гомілки руками; голову нахилити якнайближче до колін і чекати, поки тіло не випливе на поверхню рис.2/. Випрямивши ноги, стати на дно.

- - - - -

При повному вдиху питома вага тіла людини дорівнює 0,96-0,99, тобто менше від питомої ваги води, і воно може вдержуватись біля поверхні, не роблячи ніяких плавальних рухів.

- - - - -

В п р а в а 11. "Медуза" Зробити глибокий вдих, опуститись під воду, нахилитись вперед до горизонтального положення, розкинувши в сторони розслаблені руки і ноги, і чекати, поки вода не виштовхне тіло на поверхню /рис.3/. Встати, випростуючись з допомогою рухів руками, ногами і тулубом.

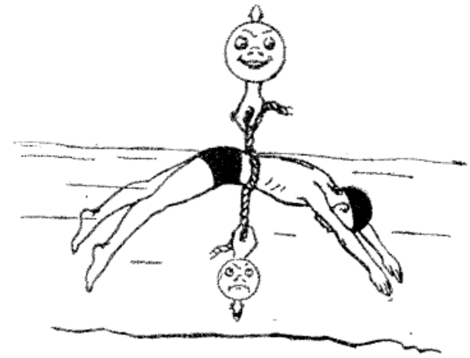


Рис.3. "Медуза".

В п р а в и 10 і 11 можна об"єднати в одну, ускладнивши її. Зробити повний вдих, присісти під водою, відкрити очі і згрупуватись, обхопивши гомілки руками. Коли тіло спливе на поверхню, з положення "поплавець" перейти в положення "медуза, а потім знову в положення "поплавець".Випрямивши ноги, стати на дно, підняти руки вгору і зробити повний видих.

В п р а в а 12. Напружити всі м"язи тіла і, не згинаючись у попереку, потихеньку повалитись вперед і спробувати лягти на воду.

В п р а в а 13. Те саме, що й у попередній вправі, але розслабивши всі м"язи.

В п р а в а 14. Руки підняти вгору, зробити повний вдих і, не згинаючись у кульшових суглубах, повільно податись назад і спробувати лягти на воду /рис.4/.

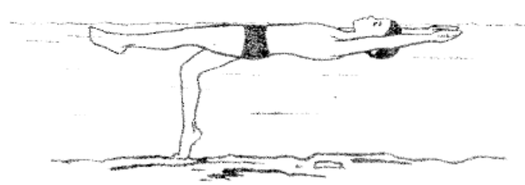
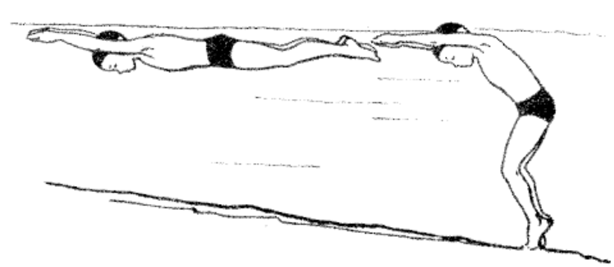


Рис. 4. Так виконується спроба лягти на воду спиною.

В п р а в а 15. К о в з а н н я . Нахилившись вперед до горизонтального положення і тримаючи руки попереду, зробити глибокий вдих і опустити голову на воду. Зробити поштовх ногами від дна. Після поштовху тіло витягнути в пряму лінію і ковзати кілька метрів /рис. 5/



Розучуючи ковзання, не треба робити цю вправу на великій глибині чи ковзати в бік великої глибини. Краще робити навпаки; починаючи з такого місця, де вода сягає грудей, ковзати до берега.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ СПОСОБУ КРОЛЬ НА ГРУДЯХ

Вправи на суші.

Вправа 1. Сісти, спертися позаду на землю руками, ноги трохи підняти вгору так, щоб вони не торкалися землі /рис. 6/. Рухи ногами вгору і вниз способом кроль.

Вправа 2. Лягти грудьми на лаву так, щоб ноги залишились у повітрі. Рухи ногами способом кроль, вгору і вниз.



Рис.6.

Принявши положення, зазначене на рисунку, можна почати вивчення рухів ногами способом кроль на суші.

Вправа 3. Поставити ноги на ширині плечей. Тулуб нахилити вперед до горизонтального положення. Однією рукою спертись на коліно, другу простягнути вперед. З цього положення відтворити рух однією рукою, як при способі плавання кролем. Виконавши цей рух кілька разів, змінити положення рук і зробити те саме другою рукою.

Вправа 4. Поставити ноги на ширині плечей, тулуб нахилити вперед до горизонтального положення. Обидві руки винести вперед на ширині плечових суглобів, долонями вниз. З цього положення по черзі виконувати рухи руками способом кроль. /Коли одна рука виконавши всі рухи, повертається у вихідне положення, друга починає гребок/.

Вправа 5. Ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед до горизонтального положення, руками спертись на коліна. Голову тримати так, щоб повздовжня її вісь збігалась з поздовжньою віссю тіла. Повернути голову вправо і зробити через рот повний вдих. Потім повернути голову у вихідне положення обличчям донизу і видихнути. Цю вправу повторити кілька разів, повертаючи голову для вдиху в обидві сторони.

Вправа 6. Поставити ноги на ширині плечей, нахилити тулуб вперед до горизонтального положення. Руки простягнути вперед. Голова між руками, обличчям донизу. В кінці гребкового руху правою рукою слід повернути голову вправо, видихнути. Коли права рука пройде половину свого підготовчого руху в повітрі, голову повернути у вихідне положення. Під час рухів лівою рукою зробити вдих. Треба також навчитись робити вдих і під ліву руку.

Вправа 7. Ноги поставити на ширині 10 - 15 см, трохи повернути пальці всередину, тулуб нахилити вперед, руки також винести вперед. Виконуючи плавальні рухи руками способом кроль

одночасно треба по черзі згинати ноги в колінних суглобах, відриваючи п"ятку від землі і ставлячи ногу на пальці /в той час як одна нога торкається землі пальцем, друга - на всій ступні/. Цю вправу слід виконувати так, щоб на повний цикл рухів руками припадало шість рухів ногами: по три на рух кожної руки. Виконуючи вправу спочатку без дихання, переходити до вивчення її з диханням так, як це було описано у вправі 6.

В п р а в и у в о д і .

В п р а в а 1. Сидячи на березі /на мілкому місці/, опустити ноги у воду на глибину не менше 20 см. і працювати ногами способом кроль.

Так вивчати техніку рухів ногами способом кроль на грудях у воді.

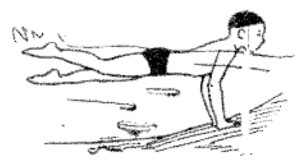


Рис.7.

В п р а в а 2. Взятись руками за нерухому колоду на мілкому місці - 20 - 40 см /у крайньому разі - просто спертись руками об дно/; тіло - горизонтально, працювати ногами способом кроль /рис.7/.

В п р а в а 3. Спертись руками об дно на мілкому місці, лягти так, щоб тіло було паралельне на воді. Працювати ногами способом кроль і одночасно перебирати руками по дну, просуваючись вперед.

В п р а в а 4. Ковзання на грудях. Руки винести вперед і, відштовхнувшись від дна ногами, ковзати вперед. Під час ковзання виконувати рухи ногами способом кроль. Голова опущена обличчям у воду.

В п р а в а 5. Розставити ноги на ширину плечей, тулуб нахилити вперед так, щоб груди і плечі опинились у воді. Одна рука спирається на коліно, друга - простягнута вперед. З цього положення виконквати плавальні рухи рукою, як при плаванні способом кроль, з пронесенням руки над водою. Виконуючи цю вправу кілька разів, треба змінювати руки по черзі.

В п р а в а 6. Виконуючи по черзі плавальні рухи руками, просуватися вперед по дну, переступаючи ногами.

В п р а в а 7. Розставити ноги на ширину плечей і нахилитись вперед так, щоб плечі опинились у воді. Голову повернути вправо і покласти на воду щокою так, щоб рот був над водою. Руками спертись на коліна, зробити глибокий вдих і, повернувши голову обличчям у воду, видихнути. Вивчивши техніку дихання з поворотом голови вправо, розучити також поворот вліво.

Вправа 8 /рис.8/. Ноги на ширині плечей. Нахилити тулуб вперед так, щоб плечі опинились у воді, а руки простягти вперед на поверхні води. Рухи руками, як і при плаванні способом кроль. В момент закінчення гребка правою рукою повернути голову вправо і зробити вдих, а під час пронесення руки в повітрі повернути

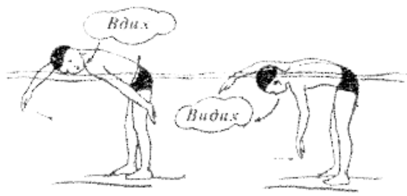


Рис. 8.

Вивчення техніки рухів руками і дихання в узгодженні з рухами руками, стоячи на дні.

обличчям у воду і видихнути. Видих триває весь час, поки виконується рух лівою рукою.

Вправа 9. Відштовхнувшись від дна басейну і проковзнувши кілька метрів, виконати два-три рухи руками без дихання. Увагу на рухах ногами не зосереджувати.

Вправа 10. Те саме, але, не виконуючи рухи руками, зробити два-три вдихи й видихи.

Вправа 11. Проплисти способом кроль 10-15 м, повторивши цю вправу кілька разів. У перерві між спробами виконувати вправи на опрацювання дихання: стоячи на дні, зробити вдих і, занурившись з головою під воду, - видихнути. Повторити вправу кілька разів підряд.

Вправа 12. /плавання способом кроль з допомогою рухів одними руками/. Ноги підтримуються гумовим кругом або дошкою, затиснутою між ногами.

Вправа 13. Плавання з допомогою рухів лише ногами. Руки простягнуті вперед і лежать на дошці /рис.9/.

Вправа 14. Плавання з опрацюванням техніки дихання вправо і вліво.



Рис. 9.

Вправа 15. Плавання самими руками, без допомоги засобів, що підтримують ноги.

Вправа 16. Плавання самими ногами без допомоги засобів, що підтримують руки. Руки простягнуті вперед.

Вправа 17. Плавання в повній координації /рис. 10/ в повільному, середньому і швидкому темпі, а також плавання на опрацювання розслаблення всіх груп м"язів, які в даний момент не працюють, і швидке чергування моментів напруження з моментами розслаблення груп м"язів, які працюють.

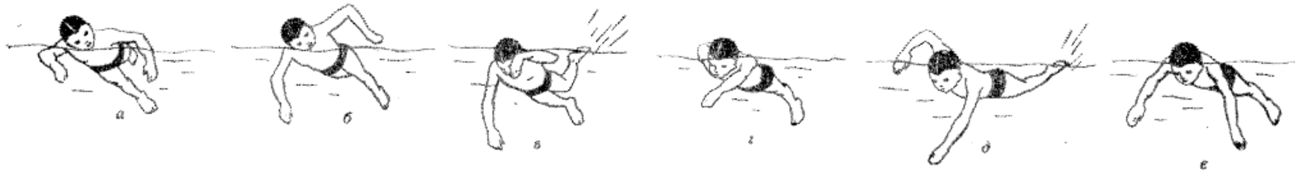


Рис. 10. Шість положень плавця при плаванні способом кроль на грудях.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ СПОСОБУ КРЛЬ НА СПИНІ

Вправи на суші.

Вправа 1. Сісти на підлогу або на лаву, трохи підняти ноги вгору. Рухи ногами, як при плаванні кролем на спині.

Вправа 2. Лягти спиною на лаву, руки витягнути вгору, на ширині плечей. Рухи руками, як при плаванні кролем на спині. Спочатку вивчити рухи однією рукою, потім другою, а далі по черзі.

Вправа 3. Лягти спиною на лаву так, щоб ноги до половини залишились у повітрі. Одночасні рухи руками і ногами способом кроль на спині.

Вправи у воді.

Вправа 1. Стати спиною до берега річки чи басейну і взятись за проріз або спеціяльний пристрій руками з-за плечей. Трохи підняти ноги і надати тілу такого положення, ніби лежиш на спині біля самої поверхні води. Рухи ногами способом кроль на спині.

Роботу ногами можна вивчати також сидячи на березі і опустивши ноги у воду або сидячи на мілкому місці /глибина 20 - 40 см/ і спираючись руками об дно /рис.11/.

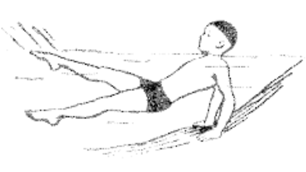


Рис. 11.

Вивчення техніки рухів ногами способом кроль на спині, спираючись об дно руками.

Вправа 2. Ковзання після поштовху від дна басейну у положенні на спині, працюючи ногами способом кроль. Руки вздовж стегон виконують підтримуючі рухи /рис. 12/.



Рис. 12.

В п р а в а 3. Те саме, але руки винесені за голову вперед на ширині плечей.

В п р а в а 4. Те саме, але при роботі ногами зробити гребок рукою і пронести її в повітрі у вихідне положення. Зробити гребок другою рукою.

В п р а в а 5. Проплисти кілька метрів способом кроль на спині.

В п р а в а 6. Плавання способом кроль на спині, працюючи лише ногами. Руки простягнуті над головою.

В п р а в а 7. Плавання способом кроль на спині, працюючи лише руками. Ноги можна підтримувати з допомогою гумового круга або дошки, затиснутої між колінами. Надалі треба плавати без підтримувальних засобів.

В п р а в а 8. Плавання способом кроль на спині /рис.13/ у повній координації в спокійному, середньому і швидкому темпі на короткі дистанції.

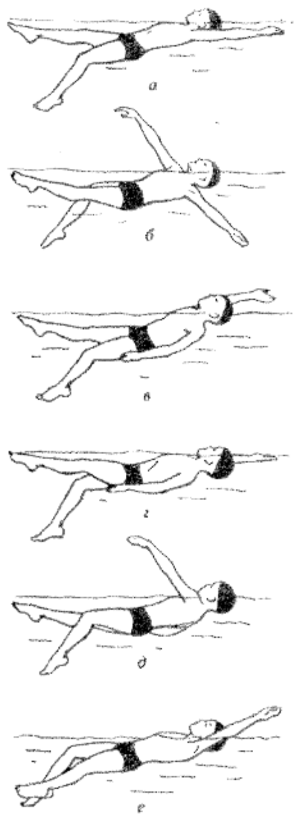


Рис. 13.

Шість положень плавця при плаванні способом кроль на спині.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ СПОСОБУ БРАС

В п р а в и н а с у ш і.

В п р а в а 1. Сісти на лаву так, щоб ноги перебували в повітрі, спертись позаду руками, ноги трохи підняти і випрямити. З цього положення підняти ноги до таза, згинаючи їх до відказу в колінних суглобах і приблизно до кута 45° у гомілкостопних суглобах.Після цього підтягти до себе ступні, розвести їх до відказу і в наступний момент зробити поштовх-жим, який виконується через сторони у вихідне положення.



Вивчення техніки рухів ногами способом брас на спині в положенні сидячи.

Рис.14

Цю вправу треба виконувати так: на "раз" - випрямити ноги, на "два" - підтягти ноги до таза, на "і" - розвести ноги в сторони, на "три" - поштовх, на "чотири" - пауза /рис.14/.

В п р а в а 2. Те саме, але пауза робиться у вихідному положенні після відліку "чотири".

В п р а в а 3. Лягти грудьми на лаву так, щоб ноги були в повітрі. Виконати кілька разів рухи ногами способом брас.

В п р а в а 4. Стати до стінки і, спираючись на неї лівою рукою, трохи підняти праву ногу, згинаючи в колінному та злегка в кульшовому суглубах і взяти її правою рукою на пальці з боку підошви. З цього положення, випустивши з руки стопу, зробити різкий рух ногою вниз у вихідне положення /рис.15/.

Вивчення техніки рухів ногами способом брас, стоячи на суші.

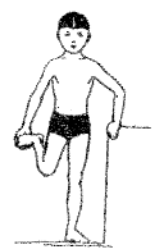


Рис. 15.

В п р а в а 5. Ноги на ширині плечей. Нахиливши корпус вперед, винести вперед руки долонями вниз, кисті торкаються одна однієї великими пальцями. З цього положення виконати гребок, як при плаванні способом брас. Спочатку рухи виконуються так: на "раз" - гребок, на "два" і "три" - підготовчі рухи. Засвоївши вправу, треба робити її без підрахунку з паузою у вихідному положенні.

В п р а в а 6. Те саме, але виконання пов"язане з диханням. На початку гребка підвести голову і зробити вдих, закінчуючи гребок, голову опустити вниз - видих.

В п р а в а 7. Нахилити тулуб вперед і винести вперед руки. З цього положення гребок руками способом брас. Закінчуючи гребок, підтягти одну ногу і надати їй вихідного положення перед початком поштовху-жиму. Коли руки прийдуть у вихідне положення, зробити поштовх ногою. Рухи ногами виконуються по черзі. Вправу треба виконувати в узгодженні з диханням.

<u>В п р а в и у в о д і .</u>

В п р а в а 1. Сісти на берег басейну так, щоб ноги опинились у воді /глибина 30 - 40 см/. Відхилити тулуб назад, руками спертись позаду. Виконувати рухи ногами способом брас, спочатку роздільно, а потім з паузою лише у вихідному положенні.

В п р а в а 2. Спертись руками об дно, тіло - паралельно поверхні води. Виконувати рухи ногами способом брас. Виконати цю

вправу в положенні на спині, впираючись плечима в край басейну і тримаючись руками за виріз.

В п р а в а 3. Відштовхнутись від краю басейну або від дна і почати ковзання; виконати кілька рухів ногами способом брас.

В п р а в а 4. Ноги на ширині плечей, нахилити тулуб вперед так, щоб плечі опинились у воді; руки винести вперед, кисті рук торкаються одна однієї великими пальцями. З цього положення виконати гребкові рухи руками способом брас /рис.16/.

В п р а в а 5. Те саме, але переступати ногами вперед по дну.

В п р а в а 6. Те саме, але з диханням: під час розведення рук у сторони піднести голову вгору так, щоб рот опинився над поверхнею води, і зробити вдих; закінчивши гребок, опустити голову обличчям у воду - видих.

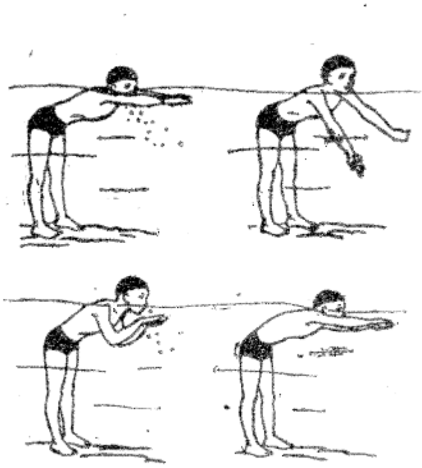


Рис. 16.
Вивчення техніки рухів руками і дихання при плаванні способом брас, стоячи на дні.

В п р а в а 7. Відштовхнувшись від дна або берега басейну і, почавши ковзання, виконати два-три рухи руками способом брас без дихання.

В п р а в а 8. Те саме, але працювати руками і ногами.

В п р а в а 9. Проплисти способом брас 10 - 15 м з диханням.

В п р а в а 10. Плавання самими ногами, тримаючись руками за дошку.

В п р а в а 11. Плавання самими ногами; руки простягнуті вперед або притиснуті до стегон.

В п р а в а 12. Плавання самими руками; ноги підтримуються гумовим кругом або дошкою, затиснутою між колінами. Надалі треба плавати, працюючи лише руками, без засобів, що підтримують ноги.

Шість положень плавця при плаванні способом брас на грудях. /Рис.17/.

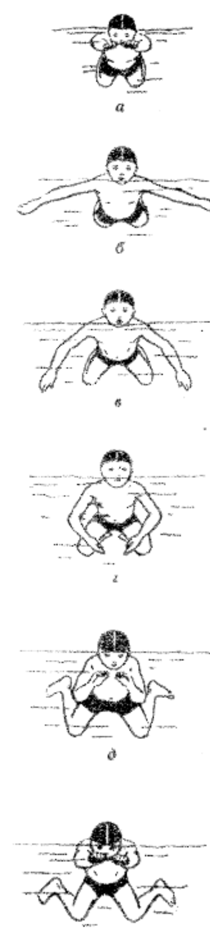


Рис. 17.

В п р а в а 13. Плавання брасом у загальній координації в спокійному, середньому і швидкому темпі на короткі, середні та довгі дистанції /рис.17/.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ СПОСОБУ ДЕЛЬФІН

В п р а в и н а с у ш і .

В п р а в а 1. Ноги на ширині плечей. Тулуб нахилити вперед до горизонтального положення, руки простягти вперед на ширині плечових суглобів. Відтворити повний цикль роботи руками дельфіном.

В п р а в а 2. Стати "струнко", руки покласти на пояс. На "раз" - піднятись на пальці, одночасно прогинаючись у поперeку, плечі і лікті відвести назад, на "два" - підібрати живіт, трохи зігнутись у кульшових суглобах, плечі і лікті вперед і опуститись на повну ступню.

В п р а в а 3. Якщо є поперечка, завішена на висоті 6 - 7 стіп, зробити вис на руках і виконувати рухи тулубом і ногами, як при плаванні дельфіном.

В п р а в и у в о д і .

В п р а в а 1. Для розучування хвилеподібних рухів тулубом одночасно з роботою ногами треба із зазначеного у вправі 1 вихідного положення /біля берега басейну на простягнутих руках/ сильно прогнутись у поперeку і грудній частині хребта. Зігнути ноги в колінних суглобах, а вже з цього положення різко зігнути їх у кульшових суглобах так, щоб таз піднявся вгору. Одночасно випрямити ноги в колінних суглобах і опустити голову вниз , обличчям у воду, потім знову перевернутись у вихідне положення, посилаючи груди і живіт вниз і прогинаючись у поперeку.

В п р а в а 2. Те саме, але виконувати на спині і на боці.

В п р а в а 3. Відштовхнутись від берега басейну і під час ковзання виконати кілька рухів ногами і тулубом.

В п р а в а 4. Те саме, але в положенні на боці і на спині.

Сім положень плавця при плаванні способом дельфін. /Рис. 18 /.

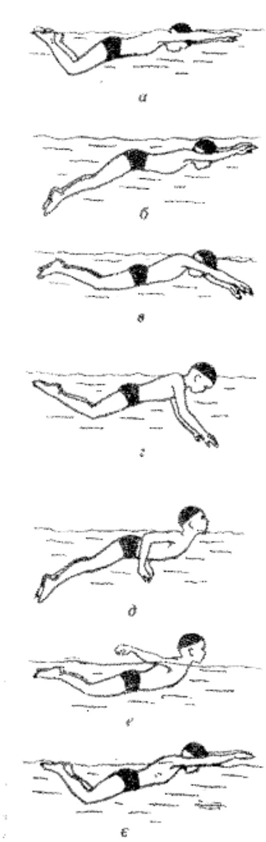


Рис. 18.

В п р а в а 5. Виконуючи хвилеподібні рухи ногами і тулубом, проплисти 25 м, тримаючись руками за дошку.

В п р а в а 6. Те саме, але без дошки, з руками простягненими вперед.

В п р а в а 7. Стати на мілкому місці, нахиливши тулуб вперед, витягнути вперед руки і покласти їх на поверхню води на ширині плечових суглобів. Зробити гребок, зганаючи руки в ліктьових суглобах.

В п р а в а 8. Те саме, але з диханням. Голову для вдиху піднімити тоді, коли руки виносяться з води. Закінчуючи гребок, опустити обличчя у воду трохи раніше від рук, приблизно в той момент, коли вони будуть на рівні плечей. Коли руки повернуться у вихідне положення, зробити паузу перед наступним циклом рухів.

В п р а в а 9. Відштовхнувшись від берега басейну, під час ковзання виконати повний цикль рухів руками. У вихідному положенні зробити паузу.

В п р а в а 10. Те саме, але зробити кілька циклів рухів руками, одночасно працюючи ногами способом дельфін.

В п р а в а 11. Те саме, але, ковзаючи, зробити удар ногами тільки один раз. Другий удар зробити тоді, коли руки виконуватимуть другу половину гребка.

В п р а в а 12. Засвоїти плавання з одноударним узгодженням, перейти до вивчення двоударного узгодження.

В п р а в а 13. Оволодівши двоударним узгодженням, виконувати другий удар не в момент напливу, а підчас виконання другої частини гребка руками /рис. 18/.

В п р а в а 14. Засвоївши двоударний стиль плавання дельфіном, можна перейти до вивчення триударного стилю, але захоплюватись ним не слід.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ СТАРТОВОГО СТРИБКА

Вивчення стартового стрибка треба починати після того, як початківці навчаться пропливати щонайменше 20 - 25 м, а також ковзати від поштовху ногами без виконання плавальних рухів. Ці навички виробляються при навчанні плавання і поворотів і значно полегшують оволодіння технікою старту.

Навчати старту необхідно в повній відповідальності до способу плавання, якому віддає перевагу той чи інший початківець. При навчанні і тренуванні треба застосовувати допоміжні вправи на суші й у воді, спрямовані не тільки на виконання всієї техніки стартового стрибка в цілому, а й на виконання його окремих елементів. Навчати старту краще під постріл з пістолета, ніж під команду "марш". Це допоможе з самого початку виробити у початківців певні рефлекси, які принесуть їм чимало користі при участі вже в перших змаганнях, бо тепер на змаганнях команда "марш" майже не застосовується, і стартери користуються переважно пістолетами.

Вправи на суші.

Вправа 1. Розучування вихідного положення плавця на старті.

Вправа 2. Стати у вихідне положення і за пострілом стартера миттю присісти, пославши коліна вперед-униз; руками спертись на підлогу. Особливу увагу звернути на швидкість присідання.

Вправа 3. Стати "струнко", підняти руки, простягти і з"єднати їх над головою. Виконати кілька стрибків угору, не змінюючи положення рук і поступово збільшуючи силу поштовху ногами. В повітрі стежити за повним розгинанням ніг у колінних суглобах і відтягування пальців. повторити вправу кілька разів.

Вправа 4. З вихідного положення для старту виконати присідання до згинання ніг у колінних суглобах під кутом 90° і миттю випрямитись. Одночасно з присіданням руки опустити вниз-вперед, а з випрямлянням ніг повернути їх у вихідне положення. Махи руками збільшувати до повного випрямлення в плечових суглобах.

Вправа 5. З вихідного положення для старту плавець за пострілом виконує стрибок вперед-угору з одночасним махом руками вперед-угору. В польоті руки з"єднані і притягнуті, голова строго між руками. Стежити за тим, щоб під час польоту у повітрі ноги не згинались у колінних суглобах, а пальці ніг були якомога більше відтягнуті.

Вправа 6. З вихідного положення для старту стрибок у довжину з місця, звертаючи особливу увагу на момент присідання. Повторити кілька разів.

Вправа 7. Чергування стрибків з бігом. Стрибки виконувати вперед-угору з обох ніг одночасно.

В п р а в а 8. Стрибки вгору з діставанням рукою підвішених предметів.

В п р а в а 9. Присідання і моментальне вставання, пружні руки.

В п р а в а 10. Поставити стілець біля стінки, на відстані 30 - 40 см від неї, сісти, засунувши

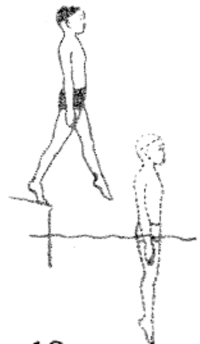


Рис.19.

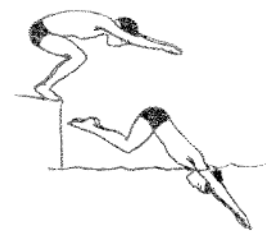


Рис.20.

пальці ніг під нижню рейку і витягнувши руки над головою. Відхилитись назад, дістати руками підлогу і повернутись у вихідне положення.

В п р а в и у в о д і.

В п р а в а 1. Стати на березі басейну і зробити елементарний зіскок ногами вниз, притиснувши руки до тіла. Повторити кілька разів /рис.19/.

В п р а в а 2. Стати на березі басейну, присісти, нахилитись вперед, руки вперед, голову сховати між руками і, не розгинаючись, впасти у воду руками і головою вперед /рис.20/.

В п р а в а 3. Те саме з стартової підстави.

В п р а в а 4. Стати на березі басейну, підняти руки і з"єднати їх над головою, поклавши кисть однієї руки на тильний бік другої або захопивши великим пальцем однієї руки великий палець другої; кисті тримати прямо, голову між руками. Не згинаючи ніг у колінних суглобах і не піднімаючи голови, нахилити тулуб вниз-вперед до відказу. З цього положення зробити спад вперед руками і головою та ввійти у воду. Під час спаду не розгинатись у попереку і не згинати ніг у колінних суглобах.

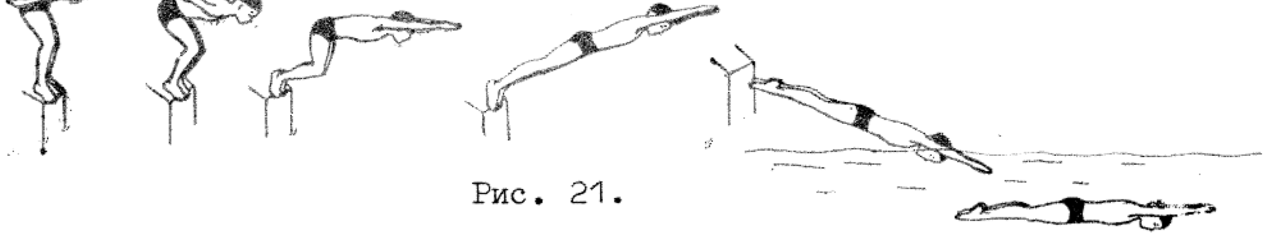


Рис. 21.

В п р а в а 5. Те саме з стартової підставки. Повторити кілька разів.

В п р а в а 6. Виконуючи вправу 3 з берега басейну, в момент падіння зробити невеликий поштовх ногами і ввійти у воду руками та головою не просто вниз, а внизу-вперед. Стежити за тим, щоб не було прогинання впопереку, не згинати ніг у колінних суглобах і не закидати їх назад.

В п р а в а 7. Те саме з стартової підстави.

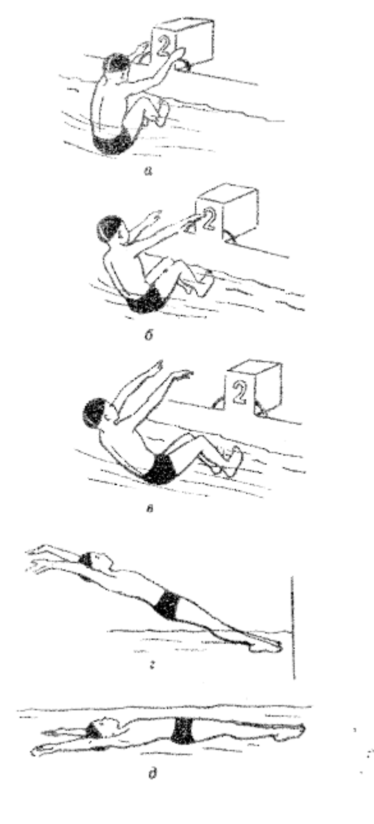
В п р а в а 8. Стартовий стрибок без команди з берега басейну. Виконувати в повільному темпі, стежачи за тим, щоб під час поштовху не піднімати голови, не прогинатись у попереку і щоб при вході у воду не згинатись у колінних суглобах.

В п р а в а 9. Те саме з стартової підстави, поступово збільшуючи силу поштовху і темп виконання /рис.21/.

В п р а в а 10. Стартовий стрибок з наступним пропливанням 10 - 15 м на швидкість.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ СТАРТУ З ВОДИ

До вивчення техніки виконання старту з влди треба приступати лише після того, як початківець оволодіє навичками плавання на спині і зможе вільно пропливти не менше як 20 - 25 м. Окремі елементи старту на спині початківець засвоює ще в процесі навчання самого плавання. До них належить поштовх від берега басейну, ковзання на спині тощо.



В п р а в а 1. Стоячи на мілкому місці, простягти і з"єднати руки над головою, присісти, відштовхнутись ногами від дна і проковзати на спині кілька метрів.

В п р а в а 2. Те саме, але під час ковзання почати працювати ногами способом кроль на спині.

В п р а в а 3. Підійти до берега басейну, взятись руками за беріг, зігнути ноги, наблизивши коліна до підборіддя. Ступнями ніг впертись в беріг басейну так, щоб пальці ніг трохи виднілись над водою. Голову відвести назад і покласти потилицею на воду. Зробити вдих, відпустити руки і провести їх через верх вперед, одночасно відштовхнутись від берега ногами. Проковзати 2 - 3 метри, працюючи ногами способом кроль, після чого включити в роботу й руки.

Вправа 4. Те саме, але в момент поштовху трохи прогнутись у попереку і закинути руки назад. Після цього злегка зануритись під воду, проковзати 1 - 2 м. і включити в роботу ноги. Виринувши на поверхню, включити в роботу руки.

Вправа 5. Підпливти до стартової підстави і без команди виконати старт /рис.22/.

Вправа 6. Те саме, але виконати старт під постріл з пістолета.

ВИВЧЕННЯ ПОВОРОТІВ

При плаванні кролем напр. 50 ярдів у басейні робимо поворот. Коли раніше у спортових змаганнях плавець при повороті дотикався рукою стіни басейну :- так тепер дотикається тільки ногами, сильно відпихається ногами від стіни басейну й пливе в противну сторону. Оборот виконують так: не допливаючи цілком до сітни басейну - плавець виконує сильний замах рукою кілька стіп перед стіною так, щоб прискорити оборот тіла і надати швидший рух ногами; ноги якнайшвидше доходять до стіни басейну і відштовхуються стльно від стіни.

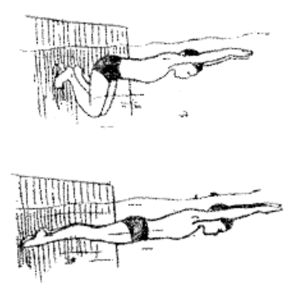


Рис.23.

Простий поворот при плаванні способом кроль на грудях.

РЯТУВАННЯ ПОТАПАЮЧОГО

1. Будь обережним при всіх заняттях, звертай і другим увагу на те, щоб не наражували себе на різні непотрібні небезпеки. Не попадай у паніку, якщо бачиш небезпеку життя, а спокійно і холоднокровно обдумай, що треба робити.

2. Якщо ти не вивчив з товаришами способу допомоги потапаючому, а тим більше, коли ти не плаваєш добре - не кидайся у воду. Використай в першу чергу всі інші можливості рятування потапаючого.

Якщо є можливість користуватись човном, ужий його. Підпливи на близьку віддаль, втягни потапаючого до човна через перед човна, а не збоку.

Кинь линву, весло, дошку тощо так, щоб потапаючий міг їх вхопитись і триматися доти, поки не дотягнеться до берегу, чи поки хтось не допливе до нього.

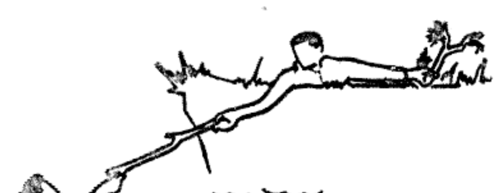
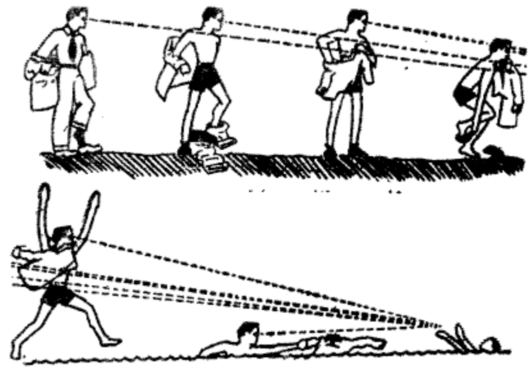


Рис.24.

3. Якщо ти вмієш плавати - тоді не забудь скинути верхньої одежі і взуття. Скачи далеким розгоном у воду ногами вниз і допливи до потапаючого. Коли це ріка, тоді біжи берегом, випереди потапаючого, а тоді щойно скачи у воду і пливи до нього.

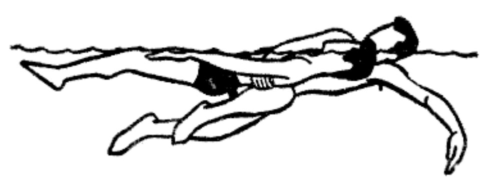


4. Якщо наблизишся до потапаючого - не дозволь, щоб він схопив тебе, бо тоді він може тебе дуже легко втягнути під воду і відібрати свободу рухів.

Рис.25.

Підпливши до потапаючого, кинь йому сорочку чи рушник, щоб він міг її вхопитись. Допливаючи, несеш її в зубах і дозволяєш потапаючому вчепитися за другий кінець..Якщо він має ще силу триматися рушника, тоді підтягай його поволі до берега; в противному випадку підпливай до нього із-заду.

5. Підпливши до потапаючого ззаду, старайся повернути його навзнак, давай одно рам"я довкола його грудей, схопи його попід паху і пливи теж навзнак в напрямі берега. Уважай, щоб його лице було над водою та щоб лежало на твоїх грудях./Гляди Рис.25/.



Рівночасно скажи потапаючому, щоби поводився спокійно, що не кидався, бо тим перешкоджує тобі допомогти йому в небезпеці втрати життя. Коли він послухає, можеш свобідніше тримати його на воді. Вважай, щоб він зі страху не повернувся і не схопив тебе.

Рис.26.

6. Коли потапаючий уміє плавати і є притомний, тільки знесилений, тоді можеш дозволити йому заложити руки тобі на шию, щоби ти мав змогу вільними руками і ногами плисти до берега.



Коли ви рятуєте у двійку, другий рятвник підпливає ззаду і потапаючий закладає свої ноги на його рамена./Рис. 27/.

Рис.27.

7. Коли потапаючий дуже неспокійний, кидається і може тебе вхопитися, тоді треба почекати, аж він трохи ослабне. Відтак хапаєш його за рамена повище ліктів і сам пливучи на спині, держиш його перед собою. Тоді він уже не відвернеться, а його розтягнені легені наберуть повітря і зроблять його легшим.

Від конвульсійного хвату потапаючого можна звільнитись, коли набравши повітря пірнеш з ним на хвилину під воду. Він інстинктовно пустить тебе із своїх рук.

8. Якщо потапаючий зловить тебе за шию - обійми його одною рукою довкола його стану, а другу руку, долонею повернувши вгору,підстав під бороду, схопивши двома пальцями і стиснувши його ніс. Долішньою рукою тягни його до себе, а горішньою відпихай - він мусить тебе пустити.

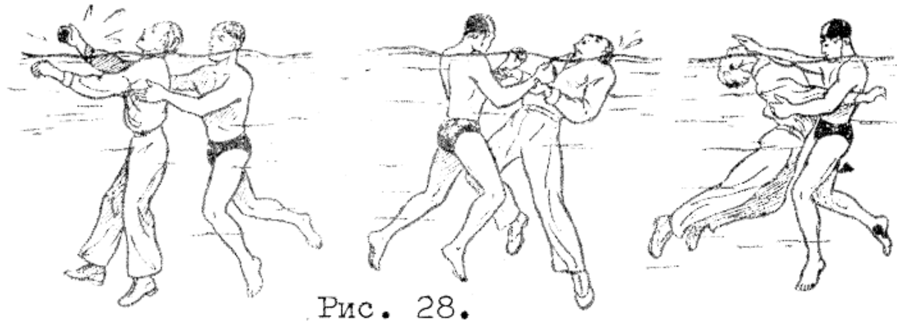


Рис. 28.

9. Коли потапаючий вже на березі і якщо він непритомний, тоді треба перекинути його через коліно, щоб перед його тіла був похилений униз. Коли вода з його легенів виллється, треба негайно застосувати штучне дихання. / Гляди: "Перша поміч"/.